



怒りをコントロールする ～アンガーマネジメント～

12月9日、今年、最も怒りをコントロールできた人は……。そんな一風変わったランキングが発表されました。心理トレーニング「アンガーマネジメント」の普及を行う一般社団法人日本アンガーマネジメント協会が、専門家による投票によって選出しました。見事、大賞に認定されたのはプロサッカーの三浦和良選手でした。

2015年4月12日、TBS系の「サンデーモーニング」の野球解説者の張本勲氏が「もうおやめなさい」と「引退勧告」しました。普通は不快に思うところを、「自分を人として成長させてくれる言葉だと思うし、言われて頑張ろうと思えた」と、ポジティブに受け止めた三浦選手。一週間後の19日にゴールを決め、自身が持つJリーグ最年長記録を48歳1か月24日に更新しました。テレビで「引退勧告」を受けながら「成長させてくれる言葉」と受け止め、サッカーのJリーグ最年長得点記録の更新で返礼した姿が評価を高めたのでした。



「アンガーマネジメント」とは、1970年代に生まれた怒りの感情を扱う心理トレーニングです。日本では認知度が高くはありませんが、アメリカでは広く定着し、ビジネスパーソンをはじめ、政治家や医師、スポーツ選手など様々な職業に従事する人が、よりよい生活や仕事、人間関係を手に入れるために習得しています。

アンガーマネジメントのゴールは、怒らなくなることではありません。自分にとって怒るべきことと、怒らなくてもよいことの区別ができるようになること。その境界線を自分できちんと意識できれば、反射的に感情を爆発させることなく、怒りを自分で操縦できるようになるということです。

アンガーマネジメントの一つを紹介します。

【イラッときたらまず「6秒間待つ」】

人間が怒りたくなる場面に遭遇すると、体からアドレナリンが出ます。このアドレナリンが出ている間に怒ってしまうと、風船が膨らむように怒りが増幅していくのです。ときには爆発して、感情的な怒り方になってしまうのです。このアドレナリンが持続する時間が、諸説ありますが4～6秒といわれています。だからこの6秒間をやり過ごして、適切なタイミングでその後冷静に怒るということが大切になってくるのです。

「6秒をコントロールする方法としては、数を数える。頭の中を真っ白にする。近くにあるものを凝視する。深呼吸をする。その場を離れるなどあります。」

この「6秒」、皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。



6秒待つ、自分の心を平静にして対処してみましょう。

教師や親が、学校や家庭において、少しでもアンガー（怒り）をマネジメント（配分・コントロール）することが出来るようになれば、私たち自身にとっても、子どもたちにとっても、より望ましい生活環境を作り出す事につながるのではないのでしょうか。

ちなみに、逆に、今年、怒りをコントロールできなかった人は誰だったか。1位にあげられたのは、ナッツの出し方に激怒し、搭乗機を引き返させた大韓航空前副社長の趙頭娥（チョ・ヒョナ）氏でした。「ナッツリターン」という言葉まで生み出しました。短気は損気ですね。

※12月9日(水) ヤフーニュースジャパン 7時0分配信記事一部引用

二小の子どもたちのすばらしい活躍

- J A 共済福島県小・中学生交通安全ポスターコンクール 奨励賞 6年 吉田優衣
- 第59回 J A 共済福島県小・中学生書道コンクール 奨励賞 5年 山本香澄
- 須賀川市第8回まちに夢を飾ろう 優秀作品 3年 箭内理葉
- 第5回奥久慈清流ライン乗ってみよう水郡線児童絵画展
J R 賞 5年 松井遥登 1年 松井彩華 2年 鈴木亜月 入選 3年 小日向由希
- 歯科衛生福島県コンクール 図画 小学校第2学年の部 優秀 2年 西間木 壘
- 平成27年度(須賀川医師会)健康優良児表彰 6年 桑原大世 山田陽菜
- 岩瀬地区第28回明るい社会づくり作文コンクール
教育長賞 6年 須田日菜子
入賞 2年 渡辺蒼唯 3年 渡部奈々 5年 中島直也 関根奈々 熊田愛永
- 福島県「家庭の日」絵画コンクール 優良賞 2年 田中ちひろ
- 福島県「家庭の日」作文コンクール 優良賞 4年 大竹奏里 3年 鈴木琉雅
- 福島県小学校児童画展 入選 5年 近藤亮真 3年 鶴沼レオ 2年 稲田 幹
- 阿武隈川上流児童図画コンクール
図画部門 優秀賞 5年 池田成恩 ポスター部門 優秀賞 5年 伊豆陽香

6年生による校舎周辺の落ち葉掃き よき伝統として後輩に伝えたい!



6年3組 赤井田 彩乃

今までの6年生が残した伝統を引き継いで、私たちも落ち葉はきをしました。各クラスに分かれ、寒い中朝早くから全員で協力し合っておこないました。学校周辺の歩道がきれいになり、登校しやすくなったのでよかったです。5年生にもよき伝統として伝えていきたいです。

本校で5年生が甲状腺検出前講座を受講

9日(水) 福島県と福島県立医科大学主催による甲状腺検出前講座を本校5年生が受講しました。講師は、福島県立医科大学准教授緑川早苗先生、広報推進室岡崎可奈子先生、主任医療技師佐藤ゆかり先生、大石学先生。

福島県が甲状腺検査を進めている目的や意味などを分かりやすく説明していただきました。

甲状腺出前講座を受けて 5年1組 鈴木 彩紗

今日は、3・4校時に出前講座がありました。甲状腺検査のことについて、くわしく教えてもらいました。私は、検査は超音波でやっていたことは知りませんでした。見えないし、聞こえないけど、すごい音を出していると教えてもらったときは、おどろきました。

その他にも、甲状腺ガンになってもすぐ治る病気だったことや甲状腺の重さは10gぐらいだということも分かりました。甲状腺検査は、チェルノブイリの時のようになっていないかを検査するためだったことも知る事ができました。

今日は、たくさんのがんが分かったし、甲状腺ガンにならないための予防は、早ね早おき朝ごはんだと分かったので続けられるようしたいです。

本校教育に関する各種アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

学校教育アンケート、授業参観保護者アンケートにご協力いただきありがとうございました。全てが子どもたちのためになる貴重なご意見ばかりでした。私たちはいただいたご意見を真摯に受け止め今後も努力してまいります。変わらぬご支援をお願いいたします。 ※1日(火)の授業参観アンケートから

- 家では見られない子供の成長の様子が見られて良かったです。
- 自分の意見を次々に自由な雰囲気の中で活発に言えていたので素晴らしいクラスなんだろうなと感じました。
- 先生や他の保護者の方のお話や思いを聞くことができ、とても貴重な機会となりました。もっと多くの保護者の方の参加があるとよいと思います。
- 子どもたちの作品がきれいに展示してあり、活動の様子がよくわかりました。
- とても落ち着きがあり、すれ違った上級生があいさつをしてくれて礼儀正しいなと思いました。
- 早く来たために掃除の様子を拝見しました。皆大変熱心に取組み高学年が低学年の面倒をよく見ていました。